LA VOZ DE KY

Madre pide justicia ante asesinato

Mother pleads justice for her daughter's death

INFORMAR PARA FOMENTAR COMUNIDAD

VOL. 19, EDICIÓN 19 · OCT. 10-24, 2019

Inmigración y Familia
Divorcio y Custodia
Criminal
Violencia Doméstica (VAWA)
Fianzas de ICE -Bond Hearings
Casos de Deportación
Visas temporales, Visas U, Green Card
Ciudadanía

The Law Office Of
Heather A. Hadi
Abogada de Inmigración PSC

407 North Broadway, Lex, KY 40508 Tel: 859-537-0393
Consulta $40

Este es un anuncio -This is an advertising

PAGINA2

La Voz de KY
P.O. Box 54516,
Lexington, KY 40555
(859) 621-2106
lavozdeky@yahoo.com
www.lavozky.com

Staff
Andrés Cruz Editor/Publisher
Cristian Caballero Fotógrafo
José Morales / **Camillo Quintana** Fotógrafo
Chris Rosenthal Design
Francisco Martínez Distribution

Contributing Columnists
Jorge Grosso
Elisa Ana Machado
David Agrinsoni
Randi Ewing

Las opiniones y artículos publicados en La Voz pertenecen exclusivamente a su autor y no necesariamente reflejan la política editorial. The opiniones and articles published in La Voz belong exclusively to the author and do not necessarily reflect those of La Voz.

La Voz se distribuye para sus lectores y su es uso individual. El valor en efectivo de esta copia es de $1.50. Personas que se llevan copias de La Voz por cualquier otra razón aparte de su uso en forma de lectura, serán propensas a persecusión. La Voz is circulated to readers for their individual use. The cash value of this copy is $1.50. Persons taking copies of La Voz for any reason other than for reading use are subject to prosecution .. La Voz Application to Mail at Periodicals Postage Rates is Pending at Lexington, KY

Inmigrantes Fortalecen Mercado Laboral, No lo Debilitan

POR WALTER EWING-IMMIGRATION IMPACT

Los inmigrantes son con frecuencia utilizados como blanco de ataque por parte de aquellos que sienten el apretón económico del desempleo. Al menos, durante los últimos 15 años, los inmigrantes no han sido una fuente de competición para los nacidos en los Estados Unidos. Un estudio reciente* de las relaciones entre inmigración y empleo confirma lo dicho anteriormente, afirmando que los inmigrantes y su impacto en pérdida nacional de empleo es básicamente nula.

La investigación encontró que existen 11.4 millones menos de trabajadores en el 2016 en el mercado laboral. La mitad de este decline en el empleo total fue el resultado del envejecimiento de trabajadores que se pensionan; la otra mitad fue principalmente el resultado de la competición con China(importaciones que resultaron en la pérdida de millones de trabajos en la manufactura) y la expansión de automatización (trabajadores siendo reemplazados por máquinas).

A pesar de lo que muchos creen, el decline del empleo de nativos nacidos en EE.UU. durante los últimos 15 años no ha sido como resultado de inmigrantes reemplazando trabajadores estadounidenses en la fuerza laboral. Lo autores enfatizan que la noción de "inmigrantes robando" trabajos de trabajadores nativos es de forma inherente errónea, Los inmigrantes y los trabajadores nativos no se encuentran peleando sobre un número establecido de trabajos en la economía estadounidense, ya que ese número siempre está en constante cambio.

En la realidad, los inmigrantes y los trabajadores nativos tienden a tener habilidades diferentes y viven en lugares diferentes, significando que no compiten usualmente por los mismos trabajos. Más aún, todos los trabajadores son consumidores, contribuyentes al fisco, y –en muchos casos-empresarios que crean trabajos más que simples trabajadores solamente llenando posiciones disponibles.

Así, por ejemplo, Centro Americano Empresarial estima que el 43 por ciento de las compañías Fortune 500 fueron fundadas por un inmigrantes o el hijo de un inmigrante, esto en el 2017. De manera colectiva, estas compañías tienen ubicados sus centros madre en 33 de 50 estados, emplean 12.8 millones de trabajadores en todo el mundo y suman $5,3 trillones en ingresos globales en el 2016".

Sin embargo, los empresarios inmigrantes no crean trabajos solamente con las compañías más ricas. Estadística del Census del 2015 indica que los inmigrantes empiezan negocios pequeños y trabajan para sí mismos. Los inmigrantes contabilizaron 20.3 por ciento de empleo propio en los EE.UU. y generaron $72.3 billones en ingresos por negocios. En 50 de los estados más grandes de los Estados Unidos y sus zonas metropolitanas en el 2015, los inmigrantes contabilizaron el 21.9 por ciento como propietarios de sus propio negocio.

Cualquier persona que crea que cualquier trabajo tomado por un inmigrantes debe ser un trabajo robado a un trabajador nativo conoce muy poco de economía. Todos llenamos posiciones laborales y todos sostenemos los trabajos de los demás. Intentar culpar a los inmigrantes de la pérdida de trabajos en una economía tan grande y compleja como la de los Estados Unidos es desinformación en su punto máximo.

Immigrants Fuel Job Gains, Not Losses in the United States

BY WALTER EWING-IMMIGRATION IMPACT

Immigrants are often used as convenient scapegoats for those feeling the economic pinch of joblessness. However, for at least the last 15 years, immigrants have not been a source of significant job competition for the native-born in the United States. A recent paper on the relationship between immigration and employment * confirms this, finding that immigrants "did not even move the needle" when it came to job losses since 1999.

The paper found that there were about 11.4 million fewer workers by 2016 in the workforce. Half of this decline in total employment was a result of older workers aging out of the workforce; the other half was primarily the result of competition with China (imports from which have resulted in the loss of millions of U.S. manufacturing jobs) and the expansion of automation (workers being replaced by machines).

Despite what some would have you believe, the decline in native employment over the past 15 years was not the result of immigrants replacing native-born workers in the labor force. The authors emphasize that the notion of immigrants "stealing" jobs from native-born workers is inherently flawed. Immigrants and the native-born are not fighting over a fixed number of jobs in the U.S. economy, because the number is constantly changing.

In reality, immigrants and native-born workers tend to have distinct skill sets and live in different places, meaning they aren't usually competing for the same jobs. Moreover, all workers are consumers, taxpayers, and—in many cases—entrepreneurs who create jobs rather than simply fill them.

For instance, the Center for American Entrepreneurship estimates that 43 percent of Fortune 500 companies were founded or co-founded by an immigrant or the child of an immigrant in 2017. Collectively, these companies "are headquartered in 33 of the 50 states, employ 12.8 million people worldwide, and accounted for $5.3 trillion in global revenue in 2016."

But immigrant entrepreneurs do not only create jobs within the wealthiest companies. Census data from 2015 indicate that immigrants start small businesses and work for themselves. Immigrants accounted for 20.3 percent of all self-employed U.S. residents and generated $72.3 billion in business income. In 50 of the largest U.S. metropolitan areas in 2015, immigrants accounted for 21.9 percent of all business owners.

Anyone who believes that a job filled by an immigrant must be a job stolen from a native-born worker knows little about economics. We all fill jobs; and we all sustain the jobs of others. Trying to blame immigrant workers for the loss of jobs in an economy as large and complex as that of the United States is naive at best.

RADIO VIDA
1440 AM

Ahora con Nuevos Horarios
y programación más variada

Lunes A Viernes: 8:00am-5:00pm

Sábados: 8:00am-6:30pm

Domingos: 8:30am-10:30am
y 12:00pm-5:00pm

Oficina 859-270-8445
y Estudio 859-987-7550

KY MIGRANT EDUCATION PROGRAM

PROGRAMA EDUCATIVO PARA MIGRANTES EN KY

859-381-4812

Trabajadores campesinos migrantes y sus familias tienen un número al que pueden llamar para información sobre cómo inscribir a sus niños en la escuela, educación en general o referencia a otros servicios

Llame al 859-381-4812

Para información sobre:
- Educación
- Salud
- Refugios
- Alimentos
- Ropa
- Emergencias
- Referencias

FAYETTE CO. MIGRANT EDUCATION

Migrant Farmworkers and their families have a phone number to call for information for school enrollment, education, and referrals to other services.

Call 859-381-4812

For information with:
- Education
- Health
- Shelter
- Food
- Clothing
- Emergencies
- Referrals

Burton Family Dentistry

Susan Walmer Burton, DMD

431 S. Broadway Ste. 112 Lexington, Ky. 40508
Phone: (859) 255-6161

Días de oficina: Lunes, Miércoles y Jueves
Patrocinamos la radio cristiana para hispanos: WYGH 1440 AM

NUESTRA OFICINA SE TOMA EL TIEMPO DE EXPLICAR

Todas las empleadas en nuestra oficina son bilingües pero lo más importante es que nos tomamos el tiempo para explicar cualquier pregunta dental que el paciente tenga.

Nosotros queremos que el paciente sepa y entienda exactamente el problema que tiene y lo que causa el problema.

Para las mujeres embarazadas que tienen tarjeta médica.
Sus esposos califican para el 50% de descuento del trabajo dental básico. Después de la expiración de tarjeta médica, usted y su esposomantienen el 50% de descuento durante los siguientes 3 meses.

"Atención, Estamos ofreciendo a toda la comunidad hispana, el servicio de un cirujano dental que viene a nuestra oficina.

El solamente hace extraciones dificiles como las muelas de juicio (cordiales), o cualquier tipo de cirugia oral con anestesia local. Tiene que ser con cita previa."

¡Aprovecha Oferta de Nuevo Servicio!
Blanqueamiento Dental con Luz Azul
1 Sesión por $150 ó 2 Sesiones por Solamente $200

Cuidado Especial para Personas con Diabetes

431 S. Broadway Ste. 112 Lexington, Ky. 40508 • (859) 255-6161

www.drsusburton.com
/dentistasusanburton.dmd

CORTOS LOCALES

Iglesia en Louisville se declara "Santuario Inmigrante"

AL DIA

LOUISVILLE, KY- La iglesia San Williams junto con otras iglesias y denominaciones religiosas se declaró a sí misma como Santuario para Inmigrantes en Louisville este 8 martes 8 de octubre de 2019. La declaración como Santuario es parte de una red de diferentes grupos y lugares religiosos para brindar ayuda y refugio a inmigrantes. La comunidad de San Williams ha venido trabajando durante décadas con diferentes grupos de inmigrantes del caribe, Centroamérica y México.

Church in Louisville declares itself "Immigrant Sanctuary"

AL DIA

LOUISVILLE, KY- The Saint Williams Church along with several churches and religious denominations declares itself as a Sanctuary for Immigrants this past Tuesday, October the 8th. The declaration as a Sanctuary will be a network of different groups and religious places to provide help and refuge for immigrants. The Saint Williams community has been working for decades for different immigrants groups from the Caribbean, Central America and Mexico.

Cónsul General de México nos visita Sesión informativa en la Biblioteca Central

LEXINGTON- Este próximo 17 de octubre a partir de la 1 de la tarde en las instalaciones de la Biblioteca Central en el centro de la ciudad el Cónsul General de México en Indianápolis, Luis Enrique Franco Díaz ofrecerá una sesión abierta informativa con la comunidad mexicana de Léxington.

Durante la sesión se tendrá la oportunidad de aprender y discutir temas como los Programas de Asistencia para Mexicanos Radicando en los EE.UU.(con documentación y sin documentación), Programas para Repatriados a México, Política de Refugiados en México, Programa Integral de Desarrollo El Salvador-Guatemala-Honduras-México y demás.

Qué: Visita del Cónsul General de México en Indianápolis
Cuándo: 1:pm. del Jueves 17 de Octubre
Dónde: Biblioteca Central 140 East Main Street LEx., KY Sala C del 4to piso

México's General Consul visit us Informative Session

LEXINGTON- On Thursday, October the 17th starting at 1 pm, the recently appointed General Consul of Mexico, Luis Enrique Franco Diaz, will offer an open and informative session to Lexington's Mexican community at the Central Library.

During the session attendees will have the opportunity to learn and discuss topics such as Refugee policy in México, Assistance programs for Mexicans living in the USA with and without documentation, the Integral Development Program El Salvador-Guatemala-Honduras-México, Programs for repatriated Mexicans.

What: Visita del Cónsul General de México en Indianápolis
When: 1:pm. Thursday, October 17
Where: Central Library140 East Main Street Lex., KY 4th Floor Room C

Departamento de Salud ofrece vacunas contra gripe

De nuevo este año, el Departamento de Salud está ofreciendo vacunas contra la gripe. El costo de la vacuna es de $30 y se acepta efectivo Medicaid, Medicare B y tarjetas de crédito.

Si necesita citas para obtener una vacuna contra la gripe:
Clínica de Salud Norte, 805 Newtown Pike, llame al 288-2483
Clínica de Salud Sur, 2433 Regency Road, llame al 899-5201
El Primary Care Center, 650 Newtown Pike llame al 288-2307.

Vacunas sin cita
El Departamento de Salud ofrece vacunas sin cita en
Clínica de Salud Norte, 805 Newtown Pike, llame al 288-2483

Health department offering flu-shots

Again this year, the Health Department is offering flu shots to citizens. Shots cost $30 and Medicaid, Medicare B, cash, checks and credit cards are accepted.

Shots At Health Department Clinics by Appointment:
Public Health Clinic North, 805 Newtown Pike, call 288-2483
Public Health Clinic South, 2433 Regency Road, call 899-5201
The Primary Care Center at 650 Newtown Pike call 288-2307.

Walk-In Flu Shots
The health department offers walk-in flu shots at the Public Health Clinic North, 805 Newtown Pike

Arce Broadcasting

Escucha en Lexington!

LA EXPLOSIVA 1250 am

El Show de Piolín

Lunes-Viernes: 3:00pm-7:00pm

¿A qué VENIMOS? ¡A TRIUNFAR!

Escúchanos en TUNE IN

(USA TU CÁMARA PARA ESCANEAR EL CÓDIGO)

Llame a cabina 502-410-2202
859-577-1250
Y MUY PRONTO POR FRECUENCIA FM!

Llame para anunciarse al 859-396-8367 / 502-276-4546

CORTOS LOCALES

Madre pide justicia ante asesinato

"No busco culpables busco responsables"

Andrés Cruz- La Voz de KY

"Quiero un vestido rojo pero que sea bonito porque a mi hija le gustaba el color rojo. Me preguntó si lo quería encargar. Pero le dije quería flojo y que lo necesitaba en el momento pues era para un funeral. En eso llegó mi otra hija y la señora de la Princesa me dijo que no me podía cobrar que me lo regalaba, que sabía quién era mi hija. Y con ese vestido enterré a mi hija," expresó a La Voz Elvia Delgado, madre de la joven.

El pasado 15 de septiembre miembros de la Cruz Roja en la madrugada respondiendo a una llamada de asistencia del 911 encontraron a Karen Hernández Delgado , 19, con una herida en la cabeza y sin respuesta en un negocio de ventas de autos en Nuevo Circulo. Luego de trasladarla al hospital de la Universidad de Kentucky sería declarada como fallecida horas después a eso de las 11:30 de la mañana.

"Es difícil. Tengo muchos sentimientos encontrados. Mucho resentimiento, con mucha frustración. Tengo ganas de llorar. No sé que le pasó a mi hija. No me han dado información en el hospital pues me piden el acta de defunción que no está lista y la policía no me ha brindado información alguna. Solo dicen que están investigando y ya han pasado 15 días. Nadie se comunica conmigo, comenta doña Elvia".

Información brindada a este diario sugiere que Hernández había salido con seis o siete amigos esa noche y entró en un altercado físico con una chica de ese mismo grupo. Hasta el momento no se ha notificado de arresto alguno en torno a su muerte.

"Esto como madre es muy duro, sólo quiero justicia para mi hija. Y no busco culpables busco responsables en quiénes caiga el peso de la ley. Siento impotencia como si la policía lo tomara como un caso más de una pelea entre hispanos. Esto es un homicidio, a ella me la mataron", agregó.

La familia Hernández Delgado agradece a amigas de Karen y de la familia por las donaciones y especialmente a La Princesa por su solidaridad.

La Voz trató de comunicarse al cierre de esta edición con las autoridades correspondientes pero sin éxito . Más información en nuestra próxima edición del 26 de octubre.

Mother pleads justice for her daughter's death

"I am not looking for the guilty, I am looking for the responsible"

ANDRÉS CRUZ- LA VOZ DE KY

""I want a pretty red dress because my daughter loved the red color. She asked me if I wanted to order that model of dress but I clarify that I needed it right away for a funeral. At that moment, my other daughter came into the store and the owner of the La Princesa business responded that she could never charge me for the dress, she would give it to me as a present because she knew about my daughter. With that dress I buried my own daughter," said to La Voz, Elvia Delgado.

On September 15 paramedics responded to a 911 call and found unresponsive Karen Hernandez Delgado, 19 at a car dealer lot in New Circle. Karen was taken into the University of Kentucky hospital were hours later, approximately 11:30 am, was declared dead.

"This is very difficult. I have many different feelings about all this. Resentment, and huge frustration. This happened 15 days ago and until today I do not know anything about what happened to my daughter. The hospital has not provided me with any report because I do not have the death certificate and the police have been very hermetic about the case. No one ever calls me with any information about what happened to my daughter," said Delgado.

Information obtained by La Voz suggests that Karen had gone out the night of the incident with a group of six or seven friends. She got into a fight with a girl from that group. Until now no news about any arrest from that group or information about anyone else been charged for Karen's death.

"As a mother this is very hard and difficult, I just want justice for my daughter. I don't look for the guilty but for the responsible to be charged before the law. I have a feeling of impotence as if police is not taking this seriously, as if it was just another fight among Hispanics and excuse me, this is a homicide, and someone killed my daughter."

The Hernandez Delgado wants to thank all of Karen's friends and family friends as well to La Princesa for all the economic support to cover the funeral expenses.

La Voz tried to talk to the authorities regarding Karen's case and still awaits their response. We will bring more news about this case in our next edition on October the 26th or through our digital platforms.

GUÍA DE RECURSOS DE LA MUJER. RESOURCE GUIDE FOR WOMEN

¿A quién llamo? Who do I call?

Aquí usted encontrará una lista básica de recursos por si tiene dudas o preocupaciones.

Here you will find a basic list of resources if you have any questions or concerns.

Program or Service for Women		
Rape Crisis Center Si usted, o alguien que usted conozca ha sufrido o esta en riesgo de cualquier tipo de agre12sión sexual, hable con un alguien que le pueda ayudar. Servicios son confidenciales.	Agresión sexual - Sexual Assault Hotline 859 253 2511	If you, or anyone you know, has suffered or is at risk of sexual assault, call the hotline. Your identity and the conversations will be confidential.
Violencia domestica no es solamente física. Si usted se siente maltratada emocionalmente o psicológicamente, busque ayuda. Los servicios son confidenciales.	Violencia Doméstica - Domestic Violence 859 253 2615	Domestic violence is not only physical. If you feel you are being abused emotionally or psychologically, seek help. All services are confidential.
Para las Mamás/ For Moms: Seguro de salud para bebés y niños de familias de bajo ingreso. Su hijo/hija nacido(a) o legalizado en los Estados Unidos puede recibir Medicaid aúnque los papas no sean documentados.	Medicaid (859) 873-3191 - Local Office/ Oficina Local 1855 446 1245 - Department for Medicaid Services (Interpreters available/ Interpretes disponibles por tel.) 115 Crossfield Dr Ste D · Versailles	Health insurance for children of low-income families. Children born or legalized in the U.S. May receive Medicaid even if the parents are not documented.
WIC: El programa de WIC proporciona nutrición suplemental para mujeres embarazadas, bebés, y niños hasta cinco años. Con WIC se puede comprar leche, formula, queso, huevos, cereal y más.) Para aplicar, y para más información llame.	Winburn WIC Clinic (859) 299-2120 1169 Winburn Dr Ste B, Lexington Ky Wic Clinic 859 225 8567 234 East Third St, Lexington Ky	The WIC program provides supplemental nutrition for women, infants and children until age five. With WIC you can buy milk, formula, eggs, cheese, and more.
First Steps / Primeros Pasos El programa "Primer Pasos" proporciona servicios para las familias de niños menores de tres años con atrasos en el desaroyo físico y oral. Terapias pueden ser dadas en su propia casa, o en la guardería, si su hijo/hija califica para los servicios. *Hable con su pediatra acerca del desaroyo su hijo/hija.	859 253-0409 343 Waller Avenue Suite 201 Lexington Ky	First Steps program provides services to children age 0-3 with development delays, for example physical and speech. Therapy sessions can be given in the home, or in the daycare, if the child qualifies for services. *Always ask your child's pediatrician about their development.

Centro Quiropráctico Méndez

Dr. Antonio Méndez

- Rehabilitación
- ¿Problemas con la espalda o cuello?
- ¿Trauma por accidentes automovilísticos?
- Tratamos discos herniados
- Dolores de cabeza
- Caídas
- Accidentes en el trabajo
- Condiciones del deporte
- Ciática

Aceptamos todo tipo de seguro

207 E. Reynolds Road suite 160 • Lexington,Kentucky 40517
Tel: (859) 273-4455 • Horario: Con Cita

DIENTES BELLOS

DR. MICHEL P. BUCHART JR. DMD
ESPECIALISTA EN ORTODONCIA (FRENILLOS)

Queremos brindarle a nuestras familias hispanas Dientes Bellos.Con las nuevas tecnologías,cada día la ortodoncia está más al alcance de todos!

La consulta es gratis. Plan de pagos sin intereses!Trabajamos con los seguros dentales que ofrecencobertura de Ortodoncia. Y lo más importante!

$100 descuento
con la presentación de este cupón Llame para pedir meas informes al (859) 269-2757

Rayos X Digital
Ofrecemos
Ortodoncia (frenillos)
• Preventiva
• Juvenil
• Adulta
• Invisible
• Tradicional

698 PERIMETER DRIVE SUITE 200 LEXINGTON, KY. 40517
(EN LA ESQUINA DE ALUMNI Y YELLOWSTON PKWY.)

LLAMENOS AL: 859-269-2757
PREGUNTE POR TANIA
Nuestro Personal SÍ HABLA ESPAÑOL

¡Te Aprobamos con ITIN o Número de Seguro Social!
¡Con más de 28 Años de Experiencia!
¡Garantía Powertrain con cada Compra!
Los Mejores Precios en el Bluegrass
¡No puedes comprar un mal auto en Champion!

¡Mal Crédito, ¡Sin Crédito!
¡NO Hay Problema!
Con Acceso a Más de 30 bancos y Uniones de Crédito. Déjenos Ayudarte a Encontrar el Mejor Financiamiento Posible

Me llamo Cynthia, llama para una cita y serás aprobado!

2016 RAM 3500 4WD Crew Cab 169" Big Horn

2016 RAM 1500 4WD Crew Cab 140.5" Sport

22016 RAM 1500 4WD Crew Cab 140.5" Laramie

2016 GMC Sierra 1500 4WD Double Cab 143.5"

2014 Ford F-150 4WD SuperCrew 157" Lariat

2014 Ford F-150 4WD SuperCrew 145" FX4

CHAMPION PREFERRED AUTOMOTIVE

CHAMPION PREFERRED AUTOMOTIVE
2020 Lexington Rd.Nicholasville, KY 40356
Frente al Dish Barn en Nicholasville Rd
-5Rminutos del Mall
www.championautos.com

1(800) 990-8497 ó (859) 881-5132 -Cerrado los domingos

SABEMOS QUE ESTÁS OCUPADO.

Nosotros entendemos que tienes cosas importantes que hacer. Pero si pudieras tomar tan solo unos minutos de tu día para asegurarte que tu familia está preparada para emergencias, ¿no crees que valdría la pena tu tiempo?

Plan de Emergencias Familiar

- Conozca y entienda los sistemas y procedimientos de alerta de emergencias
- Designe una persona de contacto en caso de que su familia se separe
- Practique simulacros de emergencia

Planee con anticipación para asegurarse que su familia está preparada. Será un tiempo bien invertido.

BeReadyLexington.com

LEXINGTON FAYETTE EMERGENCY MANAGEMENT

¿Estás Preparado?

CSEPP Este mensaje es publicado por el Programa de Preparación para Emergencias Causadas por Agentes Químicos

Pegasus Place Apartments

OPCIONES DE ARRENDAMIENTO

1 RECAMARA - 750 SQ Feet
Standard: $ 570.00 / Mes
Renovado: $ 595.00 / Mes

2 RECAMARAS - 950 SQ Feet
Standard: $ 625.00 / Mes
Renovado: $ 695.00 / Mes

Término corto Disponible (Cargos Aplican)

!! PREGUNTEN POR LOS ESPECIALES DEL MES !!

DETALLES DE COMODIDADES

* UNA y DOS recamaras disponibles
* Agua, Basura y Albañal incluidos
* Closets amplios
* Se aceptan mascotas
* Piscina privada
* Canchas de Baloncesto, Voleibol, y Tenis
* Lavandería abierta 24-horas
* Pregunte por habitaciones renovadas
* **Cerca de 'Downtown' , UK Campus y Fayette Mall**

Menciona 'La Voz' y los cargos de Aplicación serán descontados

! LLAMENOS HOY !

Teléfono : 859-277-9311 Fax : 859-276-1622

E-mail : pegasusplacemanager@gmail.com

Dirección : 2504 Larkin Road, Lexington,KY 40503

Horario : Lunes - Viernes 9 am - 6 pm, Sábado : 10 am - 4 pm

CHILD SAFETY TIPS

Desde la perspectiva de un niño todo es potencilamente una montaña que esclar(ese librero gigante), obstáculos que superar(esas escaleras) o lugares misteriosos que investigar(todo más allá de la cuna). Para que todas esas expediciones no terminen en lesiones serias, siga estos consejos:

- *Instale protectores en las ventnas. Las pantallas mantienen los insectos fuera, no a los niños adentro!*
- *Asegure a los bebés e infantes en asientos y carriolas.*
- *Prevenga caídas de TVs y muebles anclándolos en las paredes.*
- *Use puertas para bebees en las gradas.*
- *\No deje a su niño desatendido en carrito de compras*
- *Use casco caundo practique actividades como bicicleta o esquiar en la nieve,*
- *No permita que los niños jueguen en balcones altos, decks.*

For more information, contact Safe Kids Fayette County at 859-323-1133 or safekidsfayettecounty.com

HealthCare KENTUCKY CHILDREN'S HOSPITAL

SAFE KIDS FAYETTE COUNTY

Agencia de Viajes Amigo Tickets es ahora

ONZONE TRAVEL

Todos nuestros agentes hablan español y listos para asesorarte con las mejores promociones en vuelos, paquetes vacacionales, hoteles, alquiler de autos y mas.

Le recordamos tenemos Paquetes Disney, Tours Europa y muchas promociones

El destino que sueñas

al precio que nunca imaginaste

Vuelos Hoteles Carros Paquetes

Las Vegas Cancún Disneyland

Ingresa a **www.onzonetravel.com**

Llámanos al

1-866-855-9760

OnZoneTravel OnZoneTravel

+15 años ayudando a la comunidad Hispana

Blend, exposición de Arte Latino Contemporáneo

Este evento convoca a artistas latinoamericanos que viven en Lexington interesados en compartir sus creaciones con la comunidad.

El objetivo principal de Latino Arts BLEND desde su comienzo fue promover los valores culturales y artísticos de nuestra comunidad. El grupo desea demostrar que la cultura hispana tiene una presencia importante en el cotidiano vivir de Lexington y que por medio de nuestras riquezas y diversidades artísticas mostramos la calidad y la cualidad de nuestra cultura y de nuestra gente.

Septiembre 20-Nov 1
Living Arts and Sciences
362 N. Martin Luther King Lex, KY 40507

the living arts
and science center
362 n martin luther king blvd
lexington, KY 40508
20
SEPTIEMBRE
01
NOVIEMBRE
BLEND
2019
AN EXHIBIT OF LATINO ARTISTS
PATROCINADO POR
El Rancho Tapatío
LA VOZ
ENGLISH/SPANISH NEWSPAPER
FLACA
PrintLEX
#2 #5
SUPERMERCADOS AGUASCALIENTES
AHMAD LAW OFFICES, PLLC
ATTORNEYS AT LAW
KNL DESIGN
LEXINGTON COMMUNITY RADIO
LEX ARTS

Blend, Latino Art Exhibit

This event linked Latin American artists that live in Lexington, giving them a means to share their work. Three years ago, Camilo Quintana, the event organizer, started motivating Latino artists to exhibit their work, showing a creative side of Latinos that often goes unnoticed.

Since the very beginnings, the main objective of Latino Arts BLEND was to promote the cultural and artistic values of the Latin community. The group wants to show that Latin culture has an important presence in Lexington's daily life. According to Camilo Quintana, "through our rich and diverse cultural manifestations we show the quality of our culture and the warmth of our people."

September 20-
November 1
Living Arts
and Sciences
362 N. Martin Luther
King Lex, KY 40507

Aguascalientes
Somos parte de tu vida.

Supermercado - Restaurante - Carnicería - Panadería

Tu Super
al precio que te conviene

459 W New Circle Road
Lexington Kentucky 40511
(859) 299-4889

Panadería Aracelis481 W. New circle Rd
Lexington, KY 40511
(859) 294-8317

2220 Nicholasville Road
Lexington, KY 40503
(859) 275-2121

CarmanFullerton PLLC
Licenciados en Derecho

ABOGADOS DE INMIGRACIÓN

ATENDEMOS CASOS DE:
INMIGRACIÓN
DEFENSA CRIMINAL
FAMILIA
DAÑOS PERSONALES

Familia & Civil
Divorcio
Manutención (Child Support)
Paternidad
Dependencia Negligencia
Abuso
Demandas Civiles

Daños Personales
Accidentes de Auto
Compensación de Trabajadores
Negligencia Médica

Estamos abiertos de Lunes a Viernes de 8:30 a.m. a 5:30 p.m.

Defensa Criminal
DUI
Felonias
Fraude
Robo de Identidad
Homocidio
Secuestro
Posesión de Armas/Pandillerismo

ATENDEMOS CASOS FEDERALES

VISITENOS
859-971-0060
www.lexingtonabogado.com
271 West Short Street, Suite 101
Lexington, KY 40507
Ubicados "The Security Trust Building"

LLÁMENOS PARA UNA CONSULTA GRATIS

859-971-0060

Inmigración
Fianzas Migratorias
Defensa en Procedimientos de Deportación
Aplicaciones para Asilo
SIJ – Peticiones de Jóvenes
Peticiones de Familiares/Cónyuges
U-visa/VAWA – Victímas de abuso
Aplicaciones para Ciudadania
Aplicaciones/Renovación de Residencia
Visas de Trabajo
"Perdones" para Presencia Illegal/Sentencias Criminales

ESTO ES UN ANUNCIO

Cirujanos con Experiencia Oral y Máxilofacial
Sirviendo al Bluegrass desde 1970

Dr. Clark Dr. Hornberger Dr. Menegotto Dr. Max Dr. Ford

- Cirugía de Implantes Dentales
- Muela del Juicio
- Cirugía Cosmética Facial y de Reconstrucción
- TMJ y Control de Dolor Facial

Contamos con Personal Bilingüe
Lupita García y Whitney Aguilar
para asistirle en español

Oficinas en Lexington
2533 Larkin Road
Lexington, KY 40503
(859) 278-9376
(800) 432-3610

3141 Beaumont Center
Circle, Suite 103
Lexington, KY 40513
(859) 219-1913

Oficina en Nicholasville
203 Fairfield Drive
Nicholasville, KY 40356
(859) 885-9139

Oficina en Richmond
4097 Atwood Drive
Richmond, KY 40475
(859) 623-7711
(888) 623-7770

2424 Sir Barton Way Lex, KY
(859) 207-4790

KCOMS
The Kentucky Center for
Oral and Maxillofacial Surgery
kentuckyoms.com

ESPECIAL DE TEMPORADA
Examen y Radiografía $59*
*Pregunta por Detalles

Ahora ofrecemos servicio de emergencias dentales sin citas
Lunes a Jueves de 8 am a 3 pm - No necesitas llamar

HABLAMOS SU IDIOMA
Pregunta por Melani

-Limpiezas Dentales y Exámenes
-Emergencias dentales
-Rellenos(empastes)
-Dentaduras Parciales y Completas
-Coronas y Puentes
-Blanqueamiento de dientes y más

La Dentista Gina Johnson-Higgins ofrece tratamientos dentales para toda la familia.
Llámenos para ayudarle con el tipo de seguro dental que usted tiene.

GINA JOHNSON HIGGINS DMD
Ofrece tratamientos dentales
para toda la familia
ww.ginajohnsonhigginsdmd.com

698 Perimeter Drive, Primer Piso. Lexington, KY 40517-Tel (859) 269-9807

HOROSCOPO

ARIES (21 MAR-20 ABR)

ARIES
La seguridad que muestras en tus actitudes esconden tus verdaderas necesidades amorosas. Deja que tu pareja se entere que tu también necesitas cariño y eso, no es debilidad. Día que podrías considerar apático, de ti depende.

TAURO (21 ABR-21 MAY)

TAURO
Día lleno de emociones contrastadas. Un dinero que considerabas perdido podría volver a tus manos. Si te consideras ofendido por cierta persona, exígele una explicación. Concéntrate en tu trabajo y deja tus fantasías para la noche. Color: rojo.

GÉMINIS (22 MAY-21 JUN)

GÉMINIS
No hagas confidencias a nadie. Agradecen tu dedicación en determinado asunto, pero no tan bien como tu imaginabas. Deja tu timidez a un lado y aborda a esa persona. Si no hay respuesta prometedora, deja de insistir. Tu no perderás mucho.

CÁNCER (22 JUN-22JUL)

CANCER
No derroches ni desperdicies horas en que las influencias son buenas para ti. Probable reunión de la que puedes sacar provecho en más de un sentido. Aunque no participes activamente, tu personalidad atraerá al sexo opuesto.

LEO (23JUL-23 AGO)

LEO
Cosas fuera de lo común pueden afectar hoy tu economía, por lo que es recomendable proceder con cautela. Sabrás que un pariente anunciará boda. Manifestaciones de aprecio y cariño durante el día.
Número de suerte: ocho. Color: verde.

VIRGO (24 AGO-22 SEPT)

VIRGO
Mejoría en tus asuntos sentimentales, pero económicamente las cosas no cambian todavía. No se vale quejarse de malestares si acostumbras comer en cualquier lado. Si manejas, trata de no tener encuentros con policías

LIBRA (23 SEPT-23 OCT)

LIBRA
Cuida tu salud, no consumas tanta sal. Es válido atesorar cosas valiosas si se tiene la posibilidad, pues mañana podrían sacarte de apuros. No te dejes impresionar por una supuesta superioridad de ese individuo que te minimiza.

ESCORPIÓN (24 OCT-22NOV)

ESCORPION
En tus actividades no habrá nada extraordinario hoy.
Mantén al mismo ritmo tus labores. Tu salud decae ligeramente, te sentirás a ratos como aletargado. Color hoy, verde. Metales, hierro y acero. Palabra clave: paciencia.

SAGITARIO (23 NOV-22 DIC)

SAGITARIO
Guía tu corazón a los detalles de tu pareja o de una persona que quiere una relación seria contigo. Basta ya de asumir una actitud defensiva ante el amor: libérate de ataduras que te limitan.
Posees aptitudes en la danza.

CAPRICORNIO (23 DIC-20 ENE)

CAPRICORNIO
Para comprender ese malestar que te parece inexplicable, analiza tus hábitos alimenticios y descubrirás la causa.
Buenas amistades acuden en tu ayuda. Guarda serenidad, pues cambiarán las cosas y volverás a ver todo color de rosa.

ACUARIO (21 ENE-18 FEB)

ACUARIO
No hay peor ciego que el que no quiere ver y este puede ser tu caso, porque junto a ti hay una persona que lleva tiempo esperándote. De una buena vez debes preocuparte por tu cultura general o nunca saldrás de tu actual posición.

PISCIS (19 FEB-20 MAR)

PISCIS
Trata de concentrar tus aspiraciones, ya que las dudas te están empujando a dar pasos en falso. Identifica lo que quieres y delinea un plan de acción. Molestias por la incomprensión de alguien.
Noticias de un amigo querido.

HOROSCOPE

ARIES (21 MAR-20 ABR)

ARIES
The security that you show in your actions hides your true love needs. Let your partner find out that you too need love and that is not a weakness. A day that you might be considered apathetic depends on you.

TAURUS (21 ABR-21 MAY)

TAURUS
A day full of contrasting emotions. Money that you considered lost may return to you. If a certain person has offended you demand an explanation. Concentrate on your work and leave your fantasies for the evening. Color: red.

GEMINI (22 MAY-21 JUN)

GEMINI
Don't trust anyone. They appreciate your dedication to one matter but not as much as you think. Leave your timidity to one side and approach that person. If there is not a promising response, stop insisting. You won't lose much.

CANCER (22 JUN-22JUL)

CANCER
Don't waste or squander hours that have a good influence on you. There is a probable meeting in which you could benefit in more than one way. Even though you don't actively try, your personality attracts the opposite sex.

LEO (23JUL-23 AGO)

LEO
Today things out of the ordinary could affect your finances, so it is recommended that you proceed with caution. A relative will announce his or her engagement. Signs of value and love throughout the day. Lucky number – eight. Color – green.

VIRGO (24 AGO-22 SEPT)

VIRGO
Improvements in sentimental matters, but economically things won't change yet. It does no good to complain of stomachaches if you have the habit of eating everything. If you drive, try not to run into the police.

LIBRA (23 SEPT-23 OCT)

LIBRA
Take care of yourself; don't eat so much salt. It's worth treasuring valuable things if you have the chance, because tomorrow they could save you from want. Don't be fooled by the supposed superiority of that individual who minimizes you.

SCORPION (24 OCT-22NOV)

SCORPION
Nothing extraordinary will happen today. Maintain the same rhythm at work. Your health will decrease slowly; at times you will feel lethargic. Today's color – green. Metals – iron and steel. Key word – patience.

SAGGITARIUS (23 NOV-22 DIC)

SAGGITARIUS
Guide your heart to the details of your partner or to the person who wants a serious relationship with you. Stop assuming a defensive role against love: liberate yourself from things that limit you. You possess the ability to dance.

CAPRICORN (23 DIC-20 ENE)

CAPRICORN
To understand this seemingly unexplainable indisposition, analyze your eating habits and you will discover the cause. Good friends respond to help you. Embrace serenity, change things and things will again appear rosy.

ACUARIUS (21 ENE-18 FEB)

ACUARIUS
There is no worse blind man than he who doesn't want to see and this could be your case because there is a person near you who has been waiting for a long time. For once and for all you should look at your general culture or not leave your current position.

PICIES (19 FEB-20 MAR)

PICIES
Try to center your aspirations, since your doubts are starting to make you take false steps. Identify what you want and design an action plan. You may be bothered by someone's lack of understanding. You will receive news of a close friend.

GROSSO

CREDIT SOLUTIONS LLC

Credit Solutions, LLC, a National Collection Agency located in Lexington, Kentucky is currently seeking qualified applicants to join our ever expanding dynamic team as a Bilingual Medical Collection Specialists. Our Bilingual Medical Collection Specialists earn on average $40,000/year including commissions. While experience in the collection or customer service or sales space is a benefit, we are more than willing to train entry level applicants who meet our requirements. Don't worry if you do not have previous collection experience, we can train you on everything you need to know! Are you a team player? Do you have professional communication skills? Can you provide great customer service over the phone and get results?

Are you fluent in English and Spanish? If so, you may be perfect for this entry-level collection position!

WORK SCHEDULE

Our typical work scheduled hours are Monday-Friday 8am-5pm or 9am-6pm.

QUALIFICATIONS

- High school diploma or equivalent
- Ability to learn new software quickly
- Bilingual in English and Spanish

We offer company subsidized Medical, Dental and Vision Insurance, Employer Paid Life Insurance, and Aflac supplemental insurance. Along with these excellent insurance programs benefits, we offer a 401(k) plan with company match, Vacation pay, Holiday pay, AT&T Corporate Employee Cellular discounts, Dell Corporate Employee computer discounts, and Gym membership reimbursement.

At Credit Solutions, we believe that our employees are our most valuable asset. In fact, we attribute our success as a company based on our ability to recruit, hire, and maintain a positive and productive workforce. A happy employee is a productive employee and our benefits above reflect how much we care about our employees. Additionally, we provide numerous employee appreciation activities as well as an Employee Referral bonus program. Join our dynamic team and find out why our employees voted us the " Best Call Centers to Work in 2018 and 2019 "!

Apply

Apply online at https://csllc.isolvedhire.com/jobs/

¿Agarró la migra a algún familiar?

¡Hay Ayuda! Introduciendo "La Coalición de Respuesta Comunitaria"

LA VOZ

LEXINGTON, KY – Luego de meses de preparación la Coalición de Respuesta Comunitaria del Centro de Kentucky o CRC (Community Response Coalition of Central Kentucky) está lista para anuncia su habilidad de brindar apoyo comunitario a las familias radicadas en la región central de Kentucky que han sido impactadas de forma negativa por la política migratoria de la actual administración.

Cuando alguien es arrestado por una acción de migratoria de ICE, esa acción raramente afecta solamente a la persona arrestada. Con frecuencia la persona detenida es quien provee el principal ingreso económico de la familia. Esta iniciativa se preocupa por esos miembros de esas familias afectadas –a menudo mujeres y niños. En algunas ocasiones esos familiares son inmigrantes y en algunas ocasiones ciudadanos de los EE.UU. Son nuestros amigos y vecinos- miembros de nuestra comunidad. Nos hemos unido a ofrecer asistencia a aquellas familias en tiempo de crisis.

CRC une a voluntarios comunitarios y organizaciones de muchos ámbitos, La CRC:

• Asistir a familias y sus necesidades durante emergencias conectándolas con recursos locales en la comunidad y brindar asistencia económica temporal limitada, para aliviar el peso experimentado durante una emergencia.
• Brindar asistencia en preparar Cartas Poder, ayudad a localizar abogados de inmigración que practican casos de deportación, realizar presentaciones de leyes migratorias y derechos constitucionales, y distribuir materiales educativos en temas de inmigración que enfrentan los inmigrantes y el público en general.
• Ayudar a clientes a localizar a miembros de sus familias en Centros de Detención de ICE, asistir a las familias con acceso a visita por video con familiares detenidos por ICE.

Para asistencia de emergencia o mayor información, llame al 1-800-674-9217. Presiones "1" para emergencias y "0" para información general.
Si usted necesita ayuda también puede ir a las siguientes oficias sin cita:
• GLOBAL LEX, 1306 Versailles Road - Suite 110, Lunes a Jueves, 8:00 am a 5:00 pm.
• MAXWELL STREET PRESBYTERIAN CHURCH, 180 E Maxwell Street, Martes y Miércoles, 10:30 a 1:30: Pregunte por CRC.

Some relative arrested by ICE?

There is help! Introducing "The Community Response Coalition"

LA VOZ

LEXINGTON, KY - After months of preparation, the Community Response Coalition of Central Kentucky (CRC) is ready to announce its ability to provide community support to Central Kentucky families negatively impacted by immigration enforcement.

When someone is arrested in an immigration enforcement action, that action rarely affects only the person arrested. Often the person arrested is the primary wage earner of a family. We care deeply about those families - often women and children. Sometimes those family members are immigrants and sometimes they are US citizens. They are our friends and neighbors – members of our community. We have come together to offer assistance to those families in a time of crisis. CRC brings together community volunteers and organizations from many backgrounds and persuasions. CRC:

• Assist families with emergency needs to connect with local resources in the community and provide limited temporary financial assistance, to relieve the burden of emergency hardships.
• Provide assistance in preparing General and Special Powers of Attorney, help locate immigration attorneys who practice in removal/deportation cases, make presentations on immigration law and constitutional rights, and distribute educational materials on immigration issues to immigrants and the general public.
• Help clients locate family members in ICE Detention Centers, assist families access video visitation with their family member(s) at the ICE facility.

For emergency assistance or for more information, call1-800-674-9217. Press "1" for emergency and "0" for general information. People in need of help can also go to our walk-in offices — no appointment needed:

• GLOBAL LEX, 1306 Versailles Road - Suite 110, Monday through Thursday, 8:00 am to 5:00 pm.
• MAXWELL STREET PRESBYTERIAN CHURCH, 180 E Maxwell Street, Tuesdays and Wednesdays, 10:30 to 1:30: Ask for CRC.

Baunta Apartments

3816 Camelot Drive | Lexington, KY 40517 | (859) 271 - 9001, ext 185

- Residentes deben ser de 62 anos de edad o mas o con discapacidad fiscica de movilidad
- El ingreso annual de la persona no puede exeder los limites mas bajos de ingreso del Condado de Fayette (50%)
- Renta se basa en el 30% del ingreso del aplicante

sayrechristianvillage.org

SAYRE CHRISTIAN VILLAGE
HOPE • HOUSING • HEALTHCARE

Ashland Apartments

sundance PROPERTY MANAGEMENT, INC.

RENTA Gratis!!!

2 cuartos $795 con utilidades
3 cuartos $925 con utilidades

RENTA Gratis!!!

Apartamentos renovados recientemente en Ashland Apartments. Planos de 2 y 3 cuatros. Las comodidades incluyen utilidades, cocinas, baños, pintura, iluminación, pisos nuevos, monitoreo de seguridad, permiso de estacionamiento y el equipo de administración más fantástico de la ciudad. Ubicado cerca de un parque de la ciudad, muy activo. ¡A solo minutos del centro de Lexington! Llame ó venga HOY MISMO para visitar y experimentar la diferencia. También temenos planos de 1 cuarto disponibles en nuestra propiedad hermana. Traiga o mencione este anuncio y le daremos 50% del costo de aplicación.
Distrito escolar: James Lane Allen Elementary, Beaumont Middle, Dunbar HS.

1329 Devonport Drive, Lexington, Ky. Tel .859.212.6036

95.7FM el PULSO latino

93.9FM WLXU

LEXINGTON COMMUNITY RADIO

NUESTRAS VOCES. NUESTRA RADIO.

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

lexingtoncommunityradio.org

Cambridge Park

sundance PROPERTY MANAGEMENT, INC.

RENTA GRATIS!!!

1 cuarto $600 mensual
2 cuartos $725 mensual

RENTA GRATIS!!!

Apartamentos renovados recientemente en Cambridge Park. Planos de 1 y 2 cuatros. Las comodidades incluyen cocinas, baños, pintura, iluminación, pisos nuevos, monitoreo de seguridad, permiso de estacionamiento y el equipo de administración más fantástico de la ciudad.

Ubicado al lado de un parque de la ciudad, muy activo. ¡A solo minutos del centro de Lexington! Llame ó venga HOY MISMO para visitar y experimentar la diferencia. También temenos planos de 3 cuartos disponibles en nuestra propiedad hermana. Traiga o mencione este anuncio y le daremos 50% del costo de aplicación.

Distrito escolar: Cardinal Valley, Leestown Middle, Dunbar HS.

2045 Cambridge Drive, Lexington Ky Tel. 859.309.3331

SALUDHEALTH

CONCIENTIZACIÓN

ESCRITO POR RACHAEL STONE,
UNIVERSITY OF KENTUCKY SCHOOL OF PHARMACY
EDITADO POR PATRICK KELLER

Hoy en día, vivimos con mucho estrés. Trabajamos duros en nuestro empleo, a veces en dos o tres empleos. Tenemos los smartphones que siempre demandan nuestra atención, y leemos las noticias que contienen tantas cosas negativas. Con estas cosas tan estresantes en nuestras vidas, necesitamos priorizar el bienestar mental. Recientemente, se ha desarrollado un nuevo foco en la psicológica por eso. En ingles, se llama "mindfulness", o en español, "concientización" o "plenitud mental". Aunque este término no tiene traducción perfecta en español, se puede explicar cómo atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. La práctica de mindfulness (concientización) está enraizada en centrarse en el momento presente de manera activa y reflexiva. Tiene utilidad en muchos partes de la vida cotidiana, y hay muchos métodos fáciles que se puede usar para implementar la práctica en su vida.

Uno de estos métodos es meditación. El término "meditación" puede incluir la práctica del yoga, siguiendo meditaciones guidas en YouTube, o simplemente pasando tiempo reflejando en sus propias pensamientos y sensaciones. Es importante darse prestar atención a su humor, sus sensibilidades físicas, y sus intenciones cada día. La conciencia de sí mismo es la primera etapa en proteger o reparar su bienestar mental. Se puede usar prácticas como escribir en un diario u oración también.

Otro método fácil para centrarse en el momento durante el día incluye el escaneo del cuerpo, durante el cual uno se enfoca en el cuerpo concentrándose en las áreas de dolor o rigidez. Este escaneo del cuerpo puede ser breve, algo que uno se hace rápidamente cuando se espera al ascensor o al semáforo. Identifique las áreas del cuerpo en cuales se mantiene el estrés físico, y haga un gran esfuerzo relajárselos. Haga ejercicio si se pueda y estírese cada mañana y noche. Finalmente, practique las respiraciones medidas. Inhale por cinco segundos, aguante la respiración por tres segundos, y exhale por ocho segundos. Esta serie activa al sistema nervioso parasimpático, que se hace relajar.

En conclusión, es importante prestar atención a su bienestar mental en cualquier manera que es más útil para sí mismo. El mindfulness es solo un método de lograrla, y hay muchas formas de practicarla. Si quiera más información, visite a http://bilingualmindfulness.com/es/

Mindfulness

Today, we live with a lot of stress. We work hard at our jobs, and sometimes two or three of them. We have smartphones, which always demand our attention, and we read news that contains many negative things. With all these stressful things in our lives, we need to prioritize our mental wellbeing. Recently, a new focus has developed in the field of psychology. In English, it is called "mindfulness". While there is not a perfect translation in Spanish, it can be explained as full attention and awareness, thoughtful and active presence. The practice of mindfulness is rooted in centering oneself in the moment in an active and thoughtful manner. It has utility in many parts of daily life, and there are lots of easy ways you can implement it.

One of these methods is meditation. The term "meditation" can include practicing yoga, following guided meditations on YouTube, or simply spending time reflecting on your own thoughts and feelings. It is important to take notice of your mood, physical sensations, and intentions every day. Self-awareness is the first step in protecting or repairing one's mental wellbeing. You can use practices like journaling or praying also.

Another easy method for centering yourself in the moment throughout the day includes the body scan, during which one focuses on his or her body, concentrating on the painful or stiff areas. This body scan can be brief, something that you do quickly while waiting on the elevator or at a stoplight. Identify the areas of the body in which you hold physical stress and make an effort to relax them. Exercise if you can and stretch every morning and night. Finally, practice measured breathing. Inhale for five seconds, hold the breath for three seconds, and exhale for eight seconds. This sequence activates the parasympathetic nervous system, which makes you relax.

In conclusion, it is important to pay attention to your mental wellbeing in whichever way is most helpful for you. Mindfulness is one way to achieve it, and there are many ways to practice it.

If you want more information, visit http://bilingualmindfulness.com/es/

Join Our Digital Platform!
Follow the latest on Latino news in the Bluegrass!
LA VOZ
ENGLISH/SPANISH NEWSPAPER
www.lavozky.com
¡Únete a Nuestra Plataforma Virtual!
Y síguenos al tanto del acontecer noticioso de Latinos en Kentucky.
VISÍTANOS EN
FACEBOOK:
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/LAVOZ.NEWSPAPER
(¡ESTAMOS LLENOS!)
TWITTER: LAVOZKENTUCKY
INSTAGRAM: LAVOZKENTUCI
Si no pudiste amigarte, ahora nos puedes también seguir en Facebook en
https://www.facebook.com/lavozkentucky

KEENELAND

Del 4 al 26 de este mes

El Otoño es emocionante en Keeneland

LA VOZ

LEXINGTON-Asistencias récord, finales de fotografía, clima inmejorable, y la crema del mundo equino con sus mejores jinetes y extraordinarios caballos se dan cita actualmente en el hipódromo de Keeneland durante la temporada de otoño. Las carreras que se extienden desde el 4 hasta el 26 de octubre se presentan como la gran oportunidad para descubrir el alma del Bluegrass en un espíritu de gran diversidad, diversión y emociones de alto voltaje.

Recuerda:

- Las puertas abren a las 11 a.m.
- La admisión general es $5 por persona; Niños menores de 12 años entran gratis
- La primera carrera es a las 1:15 p.m.
- Estacionamiento gratis
- Carreras de miércoles a domingo

Keeneland fall meet...vibrant!

LA VOZ

LEXINGTON – Record attendance, photo finishes, beautiful weather and the cream of the crop of the equine world, with its best jockeys and extraordinary horses, are all currently to be had at Keeneland during its Fall Meet. The races run October 4-26 and offer the opportunity to discover the soul of the Bluegrass in a diverse, fun and emotional environment.

Important information:

- Gates open at 11 a.m.
- General admission is $5 per person; children 12 and under admitted free.
- First race is at 1:15 p.m.
- Parking is free.
- Races Wednesday to Sunday

HICKS & FUNFSINN
KENTUCKY ABOGADOS

431 South Broadway, Suite #331 Lexington, KY
(859) 286-5631

Nos Enfocamos en Asuntos de Inmigración y Lesiones Personales

Inmigración
Detenciones y Deportaciones, Asilo, Ciudadanía,
Peticiones Familiares, Aplicaciones para residencia,
Visa temporales(Visitante, estudiante, etc.), Ajuste de estatus,
Visas víctimas de actos criminales,("Visa U")
Acción Diferida ("DACA'), Ajustes de Estatus, Permisos de Trabajo

Accidentes
Lesiones por Quemaduras/Incendios, Accidentes de Auto, Truck Accidentes de Semis, Trocas, Camiones Accidentes en Construcción y otros Accidentes

Laboral
Discriminación, Overtime, Salarios, Negligencia
Muerte, Lesiones al Nacer, Mal Práctica Médica
Negocios, Litigación de Negocios, Consumidor
Propiedad Peligrosa, y Productos Peligrosos

Horario
De Lunes a Viernes de 8:30 pm a 6 pm

En el condado de Fayette (Lexington, KY)
431 South Broadway I Suite 331
Lexington, Kentucky 40508
Local: 859-286-5631
Toll Free: 833-286-5631

En el condado de Mercer (Harrodsburg,KY)
111 Short Street I Lawyer's Row
Harrodsburg, Kentucky 40330
Local: 859-286-5631
Toll Free: 833-286-5631

Nuestros Abogados Hablan Español

Consultas Gratuitas para Casos de Lesiones Personales

www.facebook.com/hfkylawyers/

www.instagram.com/hfkylawyers/

Este es un anuncio de servicios de abogados

DEPORTES

ESTE FÍN... FINALES!

En la Coca-Cola

LA VOZ

LEXINGTON-Con gran expectación se espera el fin de semana el choque en las finales de las dos divisiones de FUSA en Masterson Station este fin de semana por confirmar Sábado o Domingo.

En la primera división, el equipo Congo , se perfila como gran favorito para enfrentarse al aguerrido equipo de Georgetown.

En la segunda división FUSA, el Tigres terminará enfrentando al sorprendente Olimpia, sexto de la general pero firme en la pelea por el título.

Dónde: Masterson Station(La Coca-Cola)
Cuándo: Sábado 12 de Octubre
Hora: Inician a partir de las 6 de la tarde.(Horario sujeto a cambios)

FUSA Finals this weekend at Masterson Station

LA VOZ

LEXINGTON-Excitement around the FUSA finals to be played this up coming Saturday at Masterson Station. The final showcases the teams from the first and second FUSA divisions.

Where: Masterson Station(La Coca-Cola)
When: Saturday, October 12
Time: 6 pm (TBA)

¡SEMI FINALES!

Este domingo en Lancaster

LA VOZ

LEXINGTON-LA Liga Hispana de Fútbol de Lancaster llega ala su fiesta grande del futbol con las semifinales a jugarse este domingo en Danville en el condado de Garrard. Cuatro equipos se juegan la corona con el Pachuca, Jarochos, Chalmequeño y Renacimiento.

Dónde: Lancaster Frits Farm
Cuándo: Domingo 7 de julio
Hora: 10:00 am Jarochos vs Chalmaqueño
12:00 pm Pachuca vs Renacimiento

Semi-Finals in Danville! This Sunday, Frits Farm

LA VOZ

LEXINGTON-Excitement is boiling for the Lancaster semi-finals to be played this up coming Sunday in Danville at the Fritz Farm. The semiinal showcases the best four teams from the tournament

Where: Fritz Farm, Lancaster-Danville
When: Sunday, July 7
Time: 10:00 am Jarochos vs Chalmaqueño
12:00 pm Pachuca vs Renacimiento

TABLA DE POSICIONES

FAYETTE UNITED SOCCER ASSOCIATION

INDOOR PRIMERA DIVISION

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-COMAYAGUA	10	17	6	+11	7	1	3	22
2.-CONGO FC	10	25	15	+10	6	1	3	19
3.-SCHALKE	10	20	11	+9	5	2	3	17
4.-GEORGETOWN FC	10	19	20	-1	5	0	5	15
5.-TIGRES DE JUMAY	10	15	33	-18	2	2	6	8
6.-INTER	10	10	22	-12	1	2	7	5

SEGUNDA DIVISION "A"

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-FUERZA EXTREMA	10	36	11	+25	8	0	2	24
2.-CAFETALEROS	10	34	11	+23	7	1	2	22
3.-AMERICA	10	28	9	+19	6	3	1	21
4.-SAN LUIS	10	20	13	+7	6	2	2	20
5.-FRAMING GROUP	10	22	12	+10	6	0	4	18
6.-REAL MADRID	10	28	26	+2	5	2	3	17
7.-DPVO PARIS	10	22	17	+5	5	1	4	16
8.-LA ISLA	10	27	18	+9	4	3	3	15
9.-HICKS & FUNFSINN	10	18	27	-9	4	2	4	14
10.-VALENCIA	10	15	26	-11	3	1	6	10
11.-MANCH. UNITED	10	19	30	-11	2	1	7	7
12.-MINEROS	10	14	31	-17	2	0	8	6
13.-QUERETARO	10	8	31	-23	1	2	7	5
14.-ONCE ROJO	10	15	44	-29	1	2	7	5

SEGUNDA DIVISION "B"

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-FUERTE ORIENTAL	10	46	8	+38	9	1	0	28
2.-ATLETICO	10	41	9	+32	9	0	1	27
3.-FIRPO	10	35	10	+25	7	1	2	22
4.-TOROS NEZA	10	26	13	+13	7	1	2	22
5.-GALAXY	10	28	14	+14	6	0	4	18
6.-BAYERN	10	27	12	+15	4	3	3	15
7.-INDEPENDIENTE	10	20	20	0	4	2	4	14
8.-GALLOS	10	7	12	-5	4	0	6	12
9.-CORRECAMINOS	10	21	21	0	3	1	6	10
10.-ARACELI'S	10	8	29	-21	3	0	7	9
11.-LOS VAGOS	10	8	14	-6	1	1	8	4
12.-VERSAILLES	10	9	44	-35	1	1	8	4
13.-STOCKPLACE	10	4	12	-8	1	0	9	3
14.-LOS ALCONES	10	6	27	-21	1	0	9	3
15.-HIDALGO	10	6	59	-53	0	1	9	1

FEMENIL

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-BARCELONA	8	54	10	+44	8	0	0	24
2.-DPVO MORELIA	8	33	28	+5	6	0	2	18
3.-HONDURAS	8	16	29	-13	3	1	4	10
4.-LEX. WARRIORS	8	20	29	-9	2	1	5	7
5.-LA UNION	8	6	33	-27	0	0	8	0

INDOOR PRIMERA DIVISION

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-TOROS NEZA	1	8	1	+7	1	0	0	3
2.-LOS ARBOLEROS	1	5	0	+5	1	0	0	3
3.-BLANCOS DE NICA	1	9	5	+4	1	0	0	3
4.-NIKE BANFIEL	1	8	6	+2	1	0	0	3
5.-MATAMOROS	1	6	8	-2	0	0	1	0
6.-VALLES	1	5	9	-4	0	0	1	0
7.-MINEROS	1	0	5	-5	0	0	1	0
8.-REAL CHIAPAS	1	1	8	-7	0	0	1	0
9.-DPVO CUILQUENSE	1	0	0	0	0	0	0	0

INDOOR SEGUNDA DIVISION "B"

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-FC DYNAMO	1	13	1	+12	1	0	0	3
2.-REYES FRAME	1	7	3	+4	1	0	0	3
3.-PARIS FC 1	9	6	+3	1	0	0	3	
4.-INDEPENDIENTE	1	6	9	-3	0	0	1	0
5.-MILAN	1	3	7	-4	0	0	1	0
6.-EL TRI	1	1	13	-12	0	0	1	0
7.-LAS ANIMAS	0	0	0	0	0	0	0	0
8.-MANCH. UNITED	0	0	0	0	0	0	0	0

LIGA INFANTIL

U7

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-BARCELONA	7	38	8	+30	6	0	1	18
2.-WALTER'S 6	21	4	+17	5	0	1	15	
2.-TORITOS NEZA	7	23	10	+13	4	1	2	13
4.-TIGRES	7	21	8	+13	3	1	3	10
5.-ESTRELLITAS	6	1	37	-36	1	0	5	3
6.-HIDALGO	7	1	37	-36	0	0	7	0

U9

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-REAL CAÑITAS	7	51	11	+40	7	0	0	21
2.-EL HUARACHE	7	25	26	+1	4	0	3	12
3.-LAS AGUILAS	7	40	30	+10	3	0	4	9
4.-DPVO MORELIA	7	12	61	-49	0	0	7	0

U11

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-CATS	7	28	7	+21	5	1	1	16
2.-ATL. MADRID	7	13	5	+8	4	1	2	13
3.-BRONCOS	7	18	10	+8	3	0	4	9
4.-REAL MADRID	7	2	39	-37	1	0	6	3

U13

EQUIPOS	PJ	GF	GC	DG	PG	PE	PP	PUNTOS
1.-GRAN TAKO	7	43	3	+40	7	0	0	21
2.-LIVERPOOL	7	21	11	+10	5	0	2	15
3.-LOS LEONES	7	7	32	-25	2	0	5	6
4.-COYOTES NEZA	7	6	31	-25	0	0	7	0

"This is an advertisement. Office in Lexington, KY."

El Tigre de la Ley
Abogado Sam Rock

Abogado de Heridas e Inmigración

Atención

Roofers,
Podadores de Árboles,
Trabajadores de Manufactura o
Personas en Trabajo Peligroso y
Personas en Accidentes Automovilísticos

No Necesitas Papeles para Hacer un Reclamo

Casos de Inmigración

DACA, Ciudadanía,
Ajuste de Estatus,
Visas, DAWA

Casos Criminales
Casos Tráfico-Vial

Abogado Sam Rock
ROCK LAW GROUP
859.259.1000
1450 North Broadway, Lexington, KY 40505
WWW.ROCKLAWGROUP.COM

Accidentes de Camiones, Semi-Trucks

844SAMROCK

"This is an advertisement by Attorney Sam Rock